



La tradición ayurvédica

Líneas de productos cosméticos

El Ayurveda o «ciencia de la vida» es el sistema médico tradicional practicado en la India desde hace más de cuatro milenios. Al igual que la medicina tradicional china, el Ayurveda es una ciencia holística que considera al ser humano en su totalidad (cuerpo, mente y espíritu). El Ayurveda

combina el empleo de plantas, una nutrición apropiada, una purificación y, ante todo, una forma de vida positiva para mantener la armonía y el equilibrio entre la mente y el cuerpo. Es decir, pone especial énfasis en la prevención de la enfermedad más que en la curación de los síntomas específicos.

M. TERESA ALCALDE

FARMACÉUTICA. RESPONSABLE DE DEPARTAMENTO DE I+D
Y EVALUACIÓN DE PRODUCTOS DEL CENTRO DE TECNOLOGÍA CAPILAR. BARCELONA.



El mundo occidental ha mostrado un continuo interés por las terapias provenientes de Oriente, en las que la belleza y el bienestar físico están unidos a la salud y la paz interior. En los últimos años han aparecido en el mercado cosmético diversas líneas de productos basadas en los principios del Ayurveda, el sistema de curación tradicional de la India. En el presente trabajo se resumen los principios de esta filosofía védica en lo que respecta al cuidado externo de la piel y se revisan las sustancias más empleadas para este fin.

Tabla 1. Características clave de cada tipo de piel según el Ayurveda

TIPO DE PIEL	CARACTERÍSTICAS
Vata	<ul style="list-style-type: none">• Piel seca y delgada• Fría• Poros finos• Deshidratada-alipídica• Arrugada o envejecida• Tendencia a eczema o psoriasis• Cabello oscuro, fino, escaso y crespo
Pitta	<ul style="list-style-type: none">• Piel mixta: con tendencia a grasa en la zona T y mejillas secas• Sensible• Cálida• Tendencia a couperosis y herpes• Hiperpigmentada / Manchada• Cabello suave, moderadamente grueso con tonos rojizos o claros, con tendencia a la caída (alopecia)
Kapha	<ul style="list-style-type: none">• Piel grasa, seborréica o acnéica• Gruesa, con poros dilatados• Presencia de espinillas y puntos negros• Suave y blanca• Sensible a la humedad y al frío• Cabello grueso, ondulado y oscuro
Combinaciones	<ul style="list-style-type: none">Vata-Pitta: seca y ligeramente sensibleVata-Kapha: seca de textura gruesaPitta-Vata: sensible y ligeramente deshidratadaPitta-Kapha: sensible y ligeramente grasa y gruesaKapha-Pitta: grasa y ligeramente sensibleKapha-Vata: zona T grasa con mejillas secasTriple: seca, sensible o grasa

Los doshas: las tres constituciones

Según la filosofía ayurvédica estamos compuestos de tres energías vitales primarias denominadas *doshas*. Los nombres en sánscrito de los *doshas* son *vata*, *pitta* y *kapha*.

Cada persona tiene una constitución diferente que viene determinada por los diferentes grados de cada *dosha* si bien en la mayoría de las personas predominan uno o dos de los *doshas*. Los *doshas* determinan nuestra personalidad, el aspecto físico, las habilidades innatas, la tendencia de nuestros pensamientos y emociones, etc.

Todos nacemos con el nivel de cada *dosha* adecuado para nosotros. Cuando nuestros *doshas* se desequilibran debido a malos hábitos (p. ej., dieta inadecuada o estrés), se desarrollan las enfermedades.

El tipo de piel y los doshas

El Ayurveda distingue diez tipos de piel: los tres tipos básicos (*vata*, *pitta* y *kapha*) y las combinaciones de éstos. Los tres *doshas* están presentes en alguna proporción en todo ser humano, pero en la mayoría de las personas predomina un determinado tipo. Las características clave de cada *dosha* aplicado al tipo de piel se resumen en la tabla 1.

Según el Ayurveda, los problemas de la piel aparecen por un desequilibrio de los *doshas*. Los factores causantes pueden ser físicos, psicológicos o espirituales. Entre los factores físicos están el exceso de trabajo, la alimentación inadecuada, la mala respiración, la falta de descanso y la exposición a la contaminación ambiental. Entre los factores psicológicos causantes del desequili-



Tabla 2. Desequilibrios en los doshas y problemas cosméticos

TIPO DE PIEL	PROBLEMA	SÍNTOMAS
Vata	Problemas de sequedad de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Labios resecos • Piel facial y corporal seca, con arrugas • Pies ásperos y agrietados en los talones, con callosidades • Uñas quebradizas • Cuero cabelludo seco (con descamación) • Cabello mate, quebradizo y con puntas abiertas • En los casos más graves, eccema seco y psoriasis
Pitta	Problemas de sensibilidad de la piel	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de ardor y picor • Capilares rotos • Acné rosácea • Sangrado de nariz y encías • Picor en los ojos • Granos ligeramente sangrantes • Dermatitis en cejas • Ardor en los pies • Sudor profuso • Reacciones alérgicas a cosméticos • Urticaria • Pecas, lunares y cambios de pigmentación
Kapha	Problemas de exceso de secreciones	<ul style="list-style-type: none"> • Piel grasa • Espinillas • Acné quístico • Erupciones con prurito y exudación • Bolsas bajo los ojos • Pies, tobillos y piernas hinchados • Aumento de peso • Cuero cabelludo seborreico • Cabello graso • Celulitis, quistes y tumores

brio de los *doshas* figuran las crisis personales, los conflictos personales y los comportamientos negativos. Entre los factores espirituales se pueden citar la desesperación y la confusión.

Estas emociones influyen directamente en la liberación de las hormonas, mensajeros bioquímicos que regulan nuestras funciones biológicas y nuestro sistema inmunitario. La investigación científica ha demostrado que la liberación constante de hormonas del estrés (drenalina, cortisol) inactiva parcialmente el sistema inmunológico, lo que comporta que el organismo se vuelva más propenso a la aparición de enfermedades y alteraciones, incluidas las cutáneas. Las alteraciones cutáneas más habituales en cada constitución se recogen en la tabla 2.

Cuidado ayurvédico de la piel

Para restablecer el equilibrio de los *doshas* en el organismo, el Ayurveda combina los cuidados cosméticos con el tratamiento dietético, la fitoterapia, el masaje, la meditación y los cambios en el estilo de vida. En consecuencia, la cosmética representa sólo una pequeña parte

Tabla 3. Ingredientes cosméticos adecuados para cada dosha

TIPO DE PIEL	INGREDIENTES
Vata (seca)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales pesados y que confieren calor: azafrán, cardamomo, corteza de canela, ciprés, geranio, jazmín, jengibre, limón, menta verde, naranja, nerolí, nuez moscada, sándalo rojo, vainilla • Aceite portador: aguacate, oliva, almendra, cacahuete, ricino • Aceites vegetales: albahaca, consuelda, jengibre
Pitta (sensible)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales pesados y refrescantes: alcanfor, cilantro, comino, hierbabuena, jazmín, lavanda, manzanilla, pachulí, rosa blanca, sándalo, vetiver, ylang-ylang • Aceite portador: almendra, coco, girasol, nuez de albaricoque, oliva • Aceites vegetales: neem, regaliz, hinojo, cardamomo, hierbabuena, azafrán, bardana
Kapha (grasa)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales ligeros, secos y que confieren calor: albahaca, alcanfor, bergamota, hojas de canela, clavo, eucalipto, lavanda, pachulí, pimienta negra, romero, salvia, tomillo • Aceite portador: canola, maíz, cártamo, mostaza, semilla de uva, almendra, nuez de albaricoque • Aceites vegetales: salvia, neem, romero



Tabla 4. Tratamiento cosmético de la celulitis según el Ayurveda

TIPO DE PIEL	TIPO DE CELULITIS	CARACTERÍSTICAS	TRATAMIENTO
Vata	Dura localizada	<ul style="list-style-type: none"> • La mujer vata tiene una estructura corporal pequeña, es delgada, de cara angular y alargada y labios finos • De hábitos alimenticios irregulares, pierde peso con facilidad • Su celulitis es dura, localizada (en las cartucheras, rodillas y parte baja del abdomen) y con el típico aspecto de piel de naranja 	Se recomienda el masaje del abdomen y muslos con aceites que produzcan calor, como bergamota o romero, y, en general, la aplicación de activos rubefacientes
Pitta	Flácida blanda	<ul style="list-style-type: none"> • La mujer pitta tiene una altura media y es proporcionada, con piel clara que se quema con facilidad • Con apetito abundante y frecuente, tiende al sobrepeso, por lo que su celulitis se potencia con la vida sedentaria • Su celulitis es blanda y fácilmente visible debido a la fragilidad capilar, la mala circulación y los nódulos esclerosados 	Se recomienda aplicar un producto anticelulítico con efecto refrescante (p. ej., textura gel hidroalcohólico que contenga mentol) formulado con activos que estimulen el riego sanguíneo y refuercen los capilares (vid, ginkgo, castaño de Indias, etc.), aplicado con un prolongado masaje en el que se incluya la zona del vientre
Kapha	Edematosa	<ul style="list-style-type: none"> • La mujer kapha posee una complexión fuerte, con huesos grandes, con labios gruesos pálidos y nariz gruesa • De apetito escaso y digestión lenta, le cuesta seguir una dieta sana y hacer deporte • Gana peso fácilmente, pero tiene dificultad para perderlo • Debido a la retención de líquidos, la celulitis es edematosa • La celulitis es generalizada y empeora drásticamente con la ingesta de la píldora anticonceptiva, el embarazo y la menopausia 	Se recomienda el masaje con productos que contengan activos drenantes y antiinflamatorios (alcachofa, castaño de Indias, cola de caballo, hiedra, rusco)

Los cosméticos formulados según la filosofía ayurvédica son más «naturales» que los cosméticos occidentales; es decir, son más restrictivos en la inclusión de colorantes, conservantes, perfumes y otras sustancias químicas sintéticas

del cuidado integral del organismo que propugna el Ayurveda. Para obtener unos resultados idóneos, el cuidado externo de la piel se debe completar con el cuidado interno de la piel que ofrecen los restantes tratamientos.

Los cosméticos formulados según la filosofía ayurvédica son más «naturales» que los cosméticos occidentales; es decir, son más restrictivos en la inclusión de colorantes, conservantes, perfumes y otras sustancias químicas sintéticas. Los principios activos son extractos de plantas, verduras y frutas así como aceites vegetales puros y aceites esenciales. La selección de los ingredientes se adecúa al tipo de piel al que van dirigidos, para equilibrar el exceso de *dosha* que ha provocado la alteración cutánea. En general, para las pieles secas se utilizan ingredientes cálidos y estabilizadores para equilibrar

a *vata*; las pieles sensibles necesitan ingredientes fríos y suavizantes para equilibrar a *pitta* mientras que las pieles grasas requieren ingredientes ligeros y estimulantes para equilibrar a *kapha*. En la tabla 3 se incluyen algunos ingredientes adecuados para cada tipo de *dosha*.

A modo de ejemplo, en la tabla 4 se recogen las principales características de la celulitis de cada constitución así como las sugerencias de tratamiento cosmético según la filosofía ayurvédica. ■

Bibliografía general

- Packard CC. Ayurveda: guía práctica. Barcelona: Obelisco, 1999.
Raichur P. Ayurveda: las mejores técnicas para conseguir una belleza verdadera. Barcelona: Amat, 2003.